विजाभज प्रवर्गाच्या सर्व प्रकारच्या आश्रमशाळांमधील निवासी विद्यार्थ्यांना देण्यात येणाऱ्या पोषण आहाराकरीता संतुलित पोषण आहार सुची (डायेट प्लान) लागू करण्याबाबत .

महाराष्ट्र शासन
इतर मागासवर्ग, सामाजिक व शैक्षणिक मागास प्रवर्ग, विमुक्त जाती, भटक्या जमाती
आणि विशेष मागास प्रवर्ग कल्याण विभाग
शासन निर्णय क्रमांकः विभशा-२०१९/प्र.क्र.६४०/विजाभज-२
मादाम कामा मार्ग, हुतात्मा राजगुरु चौक,
मंत्रालय, विस्तार भवन, मुंबई- ४०० ०३२.
तारीख: ०८ ऑगस्ट, २०१९

वाचा :- **शासन निर्णय सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभाग क्र. बीसीएच-२०१८/प्र.क्र.७९/शिक्षण-२, दि.०३.०३.२०१९**

प्रस्तावना :-

शासन निर्णय दि. २९.१२.२०११ अन्वये सामाजिक न्याय, आदिवासी विकास आणि महिला बाल कल्याण विभागांतर्गत स्वयंसेवी संस्थामार्फत चालविण्यात येणाऱ्या अनुदानित संस्थांमधील विद्यार्थ्यांसाठी निर्धारित करण्यात आलेल्या परिपोषण अनुदानात वाढ करण्यासाठी मुख्य सचिव महोदयांच्या अध्यक्षतेखाली सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभागाचे दि. ०१ मार्च, २०१६ च्या शासन निर्णयान्वये अभ्यासगट स्थापन करण्यात आलेला आहे. अनुदानित संस्थांमधील निवासी विद्यार्थ्यांसाठी देण्यात येणाऱ्या परिपोषण अनुदानात शासन निर्णय दि. २९.१२.२०११ अन्वये रु. ६३० वरुन रु. ९०० इतकी वाढ करण्यात आली आहे. गेल्या काही वर्षापासून महागाई पर्यायाने ग्राहक मूल्य निर्देशांकामध्ये (इंडेक्स) मोठया प्रमाणावर वाढ झाल्यामुळे निवासी विद्यार्थ्यांना परिपोषण आहाराचे दर वाढवून देण्यासंबंधात सांगोपांग विचार विनिमय करण्यासाठी आणि संस्थांना देण्यात यावयाच्या अनुदानात एकसूत्रता राहावी, यासाठी सर्व संबंधित विभागाच्या प्रधान सचिव, सचिव, सर्व संबंधित क्षेत्रिय कार्यालय व आहार तज्ञ यांच्या समवेत परिपोषण अनुदानात वाढ करण्यावर चर्चा करण्यासाठी मुख्य सचिव यांचे अध्यक्षतेखाली सदर अभ्यासगटाची स्थापना करण्यात आली आहे. सदरहू प्रकरणी दि.०३.०३.२०१९ रोजी झालेल्या मा.मंत्रीमंडळ बैठकीमध्ये सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभाग, आदिवासी विकास विभाग, महिला व बाल विकास विभाग तसेच विजाभज इमाव व विमाप्र कल्याण विभाग या विभागांतर्गत स्वयंसेवी संस्थांमार्फत चालविण्यात येत असलेल्या शासन मान्यता प्राप्त अनुदानित सस्थांमधील निवासी विद्यार्थ्यांसाठी रू.९००/- वरून दरमहा दरडोई रू.१५००/- असा परीपोषण दर दि.०१.०२.२०१९ पासून लागू करण्याचा शासनाने निर्णय घेतला आहे.

विजाभज प्रवर्गाच्या सर्व प्रकारच्या आश्रमशाळांमधील विद्यार्थ्यांकरीता शासनाकडुन देण्यात येणाऱ्या अनुदानाच्या प्रमाणात विद्यार्थ्यांना संतुलित परीपोषण आहार देण्याची मागणी विविध लोकप्रतिनिधींमार्फत करण्यात येत आहे. मा.मुख्य सचिव महोदयांच्या अध्यक्षतेखालील समितीमध्ये के.इ.एम. रुग्णालयामधील आहार तज्ञांचासुद्धा समावेश करण्यात आलेला आहे. सदरहू आहार तज्ञांनी शासनास विद्यार्थ्यांना देण्यात येणाऱ्या पोषण आहाराकरीता संतुलित पोषण आहार सुची (डायेट प्लान) सादर केली आहे. त्या आहारसूचीप्रमाणे विचार घेउन शासनाने परीपोषण अनुदानात रू.९००/- वरून रू. १५००/- प्रति विद्यार्थी याप्रमाणे वाढ केली आहे. यानुसार त्यांनी सादर केलेली संतुलित पोषण आहार सूचीनुसार आश्रमशाळांतील विद्यार्थ्यांना परीपोषण आहार उपलब्ध करून देण्याबाबत शासन निर्णय निर्गमित करण्याची बाब शासनाच्या विचाराधीन होती.

शासन निर्णय:-

सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभाग, आदिवासी विकास विभाग, महिला व बाल विकास विभाग तसेच विजाभज इमाव व विमाप्र कल्याण विभाग या विभागांतर्गत स्वयंसेवी संस्थांमार्फत चालविण्यात येत असलेल्या शासन मान्यता प्राप्त अनुदानित सस्थांमधील निवासी विद्यार्थ्यांसाठी रू.९००/- वरून दरमहा दरडोई रू.१५००/- असा परीपोषण दर दि.०१.०२.२०१९ पासून लागू करण्याचा शासनाने निर्णय घेतला आहे. यास्तव सदरहू प्रकरणी विजाभज प्रवर्गाच्या सर्व प्रकारच्या आश्रमशाळांमधील निवासी विद्यार्थ्यांना सोबत जोडलेल्या परीशिष्टामध्ये नमूद केल्यानुसार संतुलित पोषण आहार देण्यात यावा. सदर सुचिनुसार निवासी विद्यार्थ्यांना देण्यात येणारे परीपोषण अनुदान सदर सुचीनुसार देण्यात येत आहे किंवा कसे याबाबत आवश्यक ती कार्यवाही संबंधित सहायक आयुक्त समाज कल्याण यांनी करावी. तसेच वाचा येथील शासन निर्णय दि.०३.०३.२०१९ मधील मुद्दा क्र. ०४ प्रमाणे आश्रमशाळांच्या विद्यार्थ्यांना पुरवावयाचा भोजनासाठीचा तक्ता (सोबेत जोडलेल्या परीशिष्ठाप्रमाणे-Diet Plan) आश्रमशाळेच्या / वसतिगृहाच्या दर्शनी भागात बोर्डावर लावावा.

३. सदर शासन निर्णय महाराष्ट्र शासनाच्या www.maharashtra.gov.inया संकेतस्थळावर उपलब्ध करण्यात आला असून त्याचा संकेताक २०१९०८०८१४५७५३८५२२ असा आहे. हा आदेश डिजीटल स्वाक्षरीने साक्षांकित करुन काढण्यात येत आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नावाने.

Bhaurao Raghunath Gavit

Digitally signed by Bhaurao Raghunath Gavit
DN: CN = Bhaurao Raghunath Gavit, C = IN, S = Maharashtra, O = Government Of Maharashtra, OU = VJNT OBCS SBC Welfare Dept.
Date: 2019.08.08 15:04:14 +05'30'

(भा. र. गावित)
सह सचिव, महाराष्ट्र शासन

प्रत,

१) मा.राज्यपालांचे सचिव, राजभवन, मुंबई
२) मा.मुख्यमंत्री यांचे प्रधान सचिव, मंत्रालय, मुंबई
३) मा.मंत्री, विजाभज,इमाव व विमाप्र कल्याण यांचे खाजगी सचिव,मंत्रालय, मुंबई
४) मा.राज्यमंत्री, विजाभज,इमाव व विमाप्र कल्याण यांचे खाजगी सचिव,मंत्रालय, मुंबई
५) प्रधान सचिव,विजाभज,इमाव व विमाप्र कल्याण यांचे स्वीय सहायक,मंत्रालय, मुंबई
६) संचालक,विजाभज,इमाव व विमाप्र कल्याण संचालनालय, पुणे
७) विभागातील सर्व सह सचिव/उप सचिव/अवर सचिव,मंत्रालय, मुंबई
८) प्रादेशिक उपायुक्त, समाज कल्याण विभाग (सर्व)
९) सहायक आयुक्त, समाज कल्याण विभाग (सर्व)
१०) सर्व संस्थाचालक विजाभज आश्रमशाळा / सर्व मुख्याध्यापक विजाभज प्राथमिक / माध्यमिक/ उच्च माध्यमिक/ विद्यानिकेतन/ उसतोड कामगारांच्या आश्रमशाळा
११) निवड नस्ती (विजाभज-२)

परीशिष्ट-०१

वयोगट ६ ते ९ करीता संतुलित पोषण आहार सुची

एकूण कॅलरींची आवश्यकता -१८५० कॅलरी /दिवस (अंदाजित)

एकूण प्रोटिनची आवश्यकता - ४५ ग्रॅम/दिवस (अंदाजित)

वेळ	जेवण	मेनु	प्रमाण	एकूण प्रोटिन	एकूण कॅलरी	द्यावयाचे जेवण
७:००-८:०० a.m.	नाश्ता	धान्य (रवा इ.)	३० g	२.६	१०४	पोहा/शिरा/उपमा /दलिया/गोड लापशि, इ.
		दुध	२०० ml	६.४	१३४	गायीचे दुध
१०:३० a.m.	सकाळ व दुपार यातील मध्यवेळ	फळ	१ नग	१	११६	स्थानिक उपलब्धतेनुसार
१२:३० p.m.	दुपारचे जेवण	चपाती	२ नग (३० g प्रत्येकी)	७.२	२०५	०१ भाकरी, ज्वारी / बाजरी / नाचणी
		भात	३०g	१.९८	१०४	उकडलेला भात/ व्हेज पुलाव / जिरा राईस
		वरण	२०g	४.६	६८	साधी डाळ / डाळ तडका /दाल फ्राय
		उसळ	१५g	३.५	५१	मुग / मटकी /चणा इ.
		भाजी	१२०g	३.३८	८८	हिरव्या पालेभाज्या + इतर भाज्या
३:३० p.m.	जेवणानंतर	फळ	१ नग	१	७५	कोणतीही फळे
५:३० p.m.	सायंकाळी (स्नॅक्स)	धान्य	१५g	१.५	५२	राजगीरा चिक्की, कुरमुरा लाडू, इ.
८:००-८:३० p.m.	रात्रीचे जेवण	चपाती	२ नग (३० g प्रत्येकी)	७.२	२०५	०१ भाकरी, ज्वारी / बाजरी / नाचणी
		भात	३०g	१.९८	१०४	उकडलेला भात/ व्हेज पुलाव / जिरा राईस
		वरण	२०g	४.६	६८	साधी डाळ / डाळ तडका /दाल फ्राय
		भाजी	१२०g	३.३८	८८	हिरव्या पालेभाज्या + इतर भाज्या

			५०g	०.८	४९	कंदमुळे उदा: बटाटा इ.
Total sugar/day	----	साखर	२०g	-	८०	गुळ
Total Fats/day	-----	तेल	३०g	-	२७०	शेंगदाना तेल / शुद्ध तुप
Total				५१	१८६१	

Bhaurao
Raghunath Gavit

Digitally signed by Bhaurao Raghunath Gavit
DN: CN = Bhaurao Raghunath Gavit, C = IN, S = Maharashtra, O = Government Of Maharashtra, OU = VJNT OBCS SBC Welfare Dept.
Date: 2019.08.08 15:05:27 +05'30'

परीशिष्ट-०२

वयोगट १० ते १२ करीता संतुलित पोषण आहार सुची

एकूण कॅलरींची आवश्यकता- २१२० कॅलरी /दिवस (अंदाजित)
एकूण प्रोटिनची आवश्यकता **- ५४** ग्रॅम/दिवस (अंदाजित)

वेळ	जेवण	मेनु	प्रमाण	एकूण प्रोटिन	एकूण कॅलरी	द्यावयाचे जेवण
७:००-८:०० a.m.	नाश्ता	धान्य (रवा इ.)	३० g	२.६	१०४	पोहा/शिरा/उपमा /दलिया/गोड लापशि, इ..
		दुध	२०० ml	६.४	१३४	गायीचे दुध
१०:३० a.m.	सकाळ व दुपार यातील मध्यवेळ	फळ	१ नग	१	११६	स्थानिक उपलब्धतेनुसार
१२:३० p.m.	दुपारचे जेवण	चपाती	२ नग (३० g each)	७.२	२०५	०१ भाकरी, ज्वारी / बाजरी / नाचणी
		भात	३०g	१.९८	१०४	उकडलेला भात/ व्हेज पुलाव / जिरा राईस
		वरण	२०g	४.६	६८	साधी डाळ / डाळ तडका /दाल फ्राय
		उसळ	२०g	४.६	६८	मुग / मटकी /वाटाणा इ.
		भाजी	१२०g	३.३८	८८	हिरव्या पालेभाज्या+ इतर भाज्या
३:३० p.m.	जेवनानंतर	फळ	१ नग	१	७५	कोणतीही फळे
५:३० p.m.	सायंकाळी (स्नॅक्स)	कडधान्य	२०g	४.६	६८	उकडलेले कडधान्य + भाजलेले चना, शेंगदाणे.
		Cereal	१५g	१.५	५२	राजगीरा चिक्की,कुरमुरा लाडु इ.
८:००-८:३० p.m.	रात्रीचे जेवण	चपाती	२ नग (३० g each)	७.२	२०५	०१ भाकरी, ज्वारी / बाजरी / नाचणी
		भात	३०g	१.९८	१०४	उकडलेला भात/ व्हेज पुलाव / जिरा राईस

		वरण	२०g	४.६	६८	साधी डाळ / डाळ तडका /
		भाजी	१२०g	३.३८	८८	हिरव्या पालेभाज्या + इतर भाज्या
			५०g	०.८	४९	कंदमुळे उदा: बटाटा इ.
Total sugar/day		साखर	२५g	-	१००	गुळ
Total Fats/day		तेल	३५g	-	३१५	शेंगदाना तेल / शुद्ध तुप
एकूण				५७	२०११	

Bhaurao Raghunath Gavit

Digitally signed by Bhaurao Raghunath Gavit
DN: CN = Bhaurao Raghunath Gavit, C = IN, S = Maharashtra, O = Government Of Maharashtra, OU = VJNT OBCS SBC Welfare Dept.
Date: 2019.08.08 15:05:44 +05'30'

परिशिष्ट-०३

वयोगट १३ ते १५ करीता संतुलित पोषण आहार सुची

एकूण कॅलरींची आवश्यकता-२०००-२४०० कॅलरी /दिवस (अंदाजित)
एकूण प्रोटिनची आवश्यकता- ६५-७० ग्रॅम / दिवस (अंदाजित)

वेळ	जेवण	मेनु	प्रमाण	एकूण प्रोटिन	एकूण कॅलरी	द्यावयाचे जेवण
७:००-८:०० a.m.	नाश्ता	धान्य (रवा इ.)	४० g	३.५	१३९	पोहा/शिरा/उपमा /दलिया/गोड लापशि, इ.
		दुध	२०० ml	६.४	१३४	गायीचे दुध
१०:३० a.m.	सकाळ व दुपार यातील मध्यवेळ	फळ	१ नग	१	११६	स्थानिक उपलब्धतेनुसार
१२:३० p.m.	दुपारचे जेवण	चपाती	२ नग (३० g each)	७.२	२०५	०१ भाकरी, ज्वारी / बाजरी / नाचणी
		भात	३०g	१.९८	१०४	उकडलेला भात/ व्हेज पुलाव / जिरा राईस
		वरण	३०g	६.९	१०३	साधी डाळ / डाळ तडका /दाल फ्राय
		उसळ	२०g	४.६	६८	मुग / मटकी /चणा इ.
		भाजी	१३०g	३.६६	९५	हिरव्या पालेभाज्या + इतर भाज्या
३:३० p.m.	जेवनानंतर	फळ	१ नग	१	७५	कोणतीही फळे
५:३० p.m.	सायंकाळी (स्नॅक्स)	कडधान्य	२०g	४.६	६८	उकडलेले कडधान्य / भाजलेले चणे / शेंगदाणे.
		धान्य	१५g	१.५	५२	राजगीरा चिक्की, कुरमुरा लाडु इ
८:००-८:३० p.m.	रात्रीचे जेवण	चपाती	२ नग (३० g each)	७.२	२०५	०१ भाकरी, ज्वारी / बाजरी / नाचणी
		भात	३०g	१.९८	१०४	उकडलेला भात/ व्हेज पुलाव / जिरा राईस

		वरण	३०g	६.९	१०३	साधी डाळ / डाळ तडका /
		भाजी	१३०g	३.६६	९५	हिरव्या पालेभाज्या + इतर भाज्या
			५०g	०.८	४९	कंदमुळे उदा: बटाटा इ
Total sugar/day		साखर	२५g	-	१००	गुळ
Total Fats/day		तेल	३५g	-	३१५	शेंगदाना तेल / शुद्ध तुप
Total				६७	२१३०	

टिप:- आवश्यकतेनुसार विद्यार्थ्यांना ज्यादा चपाती दुपारच्या व रात्रीच्या जेवणात देण्यात यावी.

Bhaurao Raghunath Gavit

Digitally signed by Bhaurao Raghunath Gavit
DN: CN = Bhaurao Raghunath Gavit, C = IN, S = Maharashtra, O = Government Of Maharashtra, OU = VJNT OBCS SBC Welfare Dept.
Date: 2019.08.08 15:06:00 +05'30'

परिशिष्ट-०४

वयोगट १६ ते १८ करीता संतुलित पोषण आहार सुची

एकूण कॅलरींची आवश्यकता -२२००-२६०० कॅलरी / दिव (अंदाजित)
एकूण प्रोटिनची आवश्यकता - **६८-७५ ग्रॅम / दिवस** (अंदाजित)

वेळ	जेवण	मेनु	प्रमाण	एकूण प्रोटिन	एकूण कॅलरी	द्यावयाचे जेवण
७:००-८:०० a.m.	नाश्ता	धान्य (रवा इ.)	४० g	३.५	१३९	पोहा/शिरा/उपमा /दलिया/गोड लापशि, इ.
		दुध	२०० ml	६.४	१३४	गायीचे दुध
१०:३० a.m.	सकाळ व दुपार यातील मध्यवेळ	फळ	१ नग	१	११६	स्थानिक उपलब्धतेनुसार
१२:३० p.m.	दुपारचे जेवण	चपाती	२ नग (३० g each)	७.२	२०५	०१ भाकरी, ज्वारी / बाजरी / नाचणी
		भात	४०g	२.७२	१३८	उकडलेला भात/ व्हेज पुलाव / जिरा राईस
		वरण	३०g	६.९	१०३	साधी डाळ / डाळ तडका /दाल फ्राय
		उसळ	३०g	६.९	१०३	मुग / मटकी /चणा इ.
		भाजी	१३०g	३.६६	९५	हिरव्या पालेभाज्या + इतर भाज्या
३:३० p.m.	जेवणानंतर	फळ	१ नग	१	७५	कोणतीही फळे
५:३० p.m.	सायंकाळी (स्नॅक्स)	कडधान्य	३०g	६.९	१०३	उकडलेले कडधान्य + भाजलेले चना, शेंगदाणे.
		धान्य	१५g	१.५	५२	राजगीरा चिक्की, कुरमरा लाडु इ.
८:००-८:३० p.m.	रात्रीचे जेवण	चपाती	२ नग (३० g each)	७.२	२०५	०१ भाकरी, ज्वारी / बाजरी / नाचणी
		भात	४०g	२.७२	१३८	उकडलेला भात/ व्हेज पुलाव / जिरा राईस

		वरण	३०g	६.९	१०३	साधी डाळ / डाळ तडका /
		भाजी	१३०g	३.६६	९५	हिरव्या पालेभाज्या + इतर भाज्या
			१००g	१.६	९८	कंदमुळे उदा: बटाटा ई.
Total sugar/day		साखर	२५g	-	१००	गुळ
Total Fats/day		तेल	४०g	-	३६०	शेंगदाना तेल / शुद्ध तुप
Total				७०	२३६२	

टिप:- आवश्यकतेनुसार विद्यार्थ्यांना ज्यादा चपाती दुपारच्या व रात्रीच्या जेवणात देण्यात यावी.

सूचना:-

१. उकडलेली अंडी दररोज देवु शकतात.
२. लिंबु दुपारच्या व रात्रीच्या जेवणात दिला जावा.
३. ट्रांस फॅट जसे डालडा / वनस्पती जेवणामध्ये वापरू नये.
४. जेवन बनवतेवेळी तसेच जेवण वाढतेवेळी स्वच्छता (Hygiene and sanitation) मानकांचे पालन करण्यात यावे.

टिप:- के. ई. एम.रुग्णालयातील येथील आहारतज्ञांकडुन पोषण आहार सूची इंग्रजी भाषेमध्ये प्राप्त झाली आहे. त्यांचा मराठी अनुवाद करण्यात आला आहे. यात काही चूक आढळून आल्यास सोबत जोडलेला इंग्रजी तक्ता ग्राह्य धरावा.

****

Bhaurao Raghunath Gavit

Digitally signed by Bhaurao Raghunath Gavit
DN: CN = Bhaurao Raghunath Gavit, C = IN, S = Maharashtra, O = Government Of Maharashtra, OU = VJNT OBCS SBC Welfare Dept.
Date: 2019.08.08 15:06:18 +05'30'

Recommended Dietary Allowance for Age group 6 to 9 years

Total calorie requirement (approx.) - 1850 kcal/day

Total protein requirement (approx.) - 45 g/day

Timing	Meals	Menu	Quantity	Total protein	Total calories	Menu options
7:00-8:00 a.m.	Breakfast	Cereal (Rawa, etc.)	30 g	2.6	104	Poha/ Sweet lapsi/ Daliya upma/ Sweet Sheera
		Milk	200 ml	6.4	134	Cow's milk
10:30 a.m.	Mid-morning	Fruit	1 no.	1	116	Banana
12:30 p.m.	Lunch	Chapati	2 nos. (30 g each)	7.2	205	1 Bhakri Jowar/ Bajra/ Nachni
		Rice	30g	1.98	104	Steam rice/ Veg pulav/ Jeera rice
		Dal	20 g	4.6	68	Plain dal/ Dal tadka/ Dal fry
		Usal	15 g	3.5	51	Moong/ Matki/ Green peas etc.
		Vegetable	120g	3.38	88	Green leafy vegetable + all other vegetables
3:30 p.m.	After lunch	Fruit	1 no.	1	75	Any fruit
5:30 p.m.	Evening snack	Cereal	15 g	1.5	52	Rajgeera chikki or Kurmura ladoo
8:00-8:30 p.m.	Dinner	Chapati	2 nos. (30 g each)	7.2	205	1 Bhakri Jowar/ Bajra/ Nachni
		Rice	30g	1.98	104	Steam rice/ Veg pulav/ Jeera rice
		Dal	20 g	4.6	68	Plain dal/ Dal tadka/ Dal fry
		Vegetable	120g	3.38	88	Green leafy vegetable + all other vegetables
			50g	0.8	49	Roots and tubers like potato
Total sugar/ day	-	Sugar	20g	-	80	Jaggery
Total fats/ day	-	Oil	30g	-	270	Groundnut oil/ Pure ghee
Total				**51**	**1861**	

Recommended Dietary Allowance for Age group 10 to 12 years

Total calorie requirement (approx.) - 2120 kcal/day

Total protein requirement (approx.) - 54 g/day

Timing	Meals	Menu	Quantity	Total protein	Total calories	Menu options
7:00-8:00 a.m.	Breakfast	Cereal (Rawa, etc.)	30 g	2.6	104	Poha/ Sweet lapsi/ Daliya upma/ Sweet Sheera
		Milk	200 ml	6.4	134	Cow's milk
10:30 a.m.	Mid-morning	Fruit	1 no.	1	116	Banana
12:30 p.m.	Lunch	Chapati	2 nos. (30 g each)	7.2	205	1 Bhakri Jowar/ Bajra/ Nachni
		Rice	30g	1.98	104	Steam rice/ Veg pulav/ Jeera rice
		Dal	20 g	4.6	68	Plain dal/ Dal tadka/ Dal fry
		Usal	20 g	4.6	68	Moong/ Matki/ Green peas etc.
		Vegetable	120g	3.38	88	Green leafy vegetable + all other vegetables
3:30 p.m.	After lunch	Fruit	1 no.	1	75	Any fruit
5:30 p.m.	Evening snack	Legumes	20g	4.6	68	Boiled sprouts/ Roasted chana + groundnuts
		Cereal	15 g	1.5	52	Rajgeera chikki or Kurmura ladoo
8:00-8:30 p.m.	Dinner	Chapati	2 nos. (30 g each)	7.2	205	1 Bhakri Jowar/ Bajra/ Nachni
		Rice	30g	1.98	104	Steam rice/ Veg pulav/ Jeera rice
		Dal	20 g	4.6	68	Plain dal/ Dal tadka/ Dal fry
		Vegetable	120g	3.38	88	Green leafy vegetable + all other vegetables
			50g	0.8	49	Roots and tubers like potato
Total sugar/ day	-	Sugar	25g	-	100	Jaggery
Total fats/ day	-	Oil	35g	-	315	Groundnut oil/ Pure ghee
Total				**57**	**2011**	

Recommended Dietary Allowance for Age group 13 to 15 years

Total calorie requirement (approx.) - 2000-2400 kcal/day

Total protein requirement (approx.) - 65-70 g/day

Timing	Meals	Menu	Quantity	Total protein	Total calories	Menu options
7:00-8:00 a.m.	Breakfast	Cereal (Rawa, etc.)	40 g	3.5	139	Poha/ Sweet lapsi/ Daliya upma/ Sweet Sheera
		Milk	200 ml	6.4	134	Cow's milk
10:30 a.m.	Mid-morning	Fruit	1 no.	1	116	Banana
12:30 p.m.	Lunch	Chapati	2 nos. (30 g each)	7.2	205	1 Bhakri Jowar/ Bajra/ Nachni
		Rice	30g	1.98	104	Steam rice/ Veg pulav/ Jeera rice
		Dal	30 g	6.9	103	Plain dal/ Dal tadka/ Dal fry
		Usal	20 g	4.6	68	Moong/ Matki/ Green peas etc.
		Vegetable	130 g	3.66	95	Green leafy vegetable + all other vegetables
3:30 p.m.	After lunch	Fruit	1 no.	1	75	Any fruit
5:30 p.m.	Evening snack	Legumes	20g	4.6	68	Boiled sprouts/ Roasted chana + groundnuts
		Cereal	15 g	1.5	52	Rajgeera chikki or Kurmura ladoo
8:00-8:30 p.m.	Dinner	Chapati	2 nos. (30 g each)	7.2	205	1 Bhakri Jowar/ Bajra/ Nachni
		Rice	30g	1.98	104	Steam rice/ Veg pulav/ Jeera rice
		Dal	30 g	6.9	103	Plain dal/ Dal tadka/ Dal fry
		Vegetable	130g	3.66	95	Green leafy vegetable + all other vegetables
			50g	0.8	49	Roots and tubers like potato
Total sugar/ day	-	Sugar	25g	-	100	Jaggery
Total fats/ day	-	Oil	35g	-	315	Groundnut oil/ Pure ghee
Total				67	2130	

1 Extra Chapati To Be Given In Both Lunch & Dinner-

Recommended Dietary Allowance for Age group 16 to 18 years

Total calorie requirement (approx.) - 2200-2600 kcal/day

Total protein requirement (approx.) - 68-75 g/day

Timing	Meals	Menu	Quantity	Total protein	Total calories	Menu options
7:00-8:00 a.m.	Breakfast	Cereal (Rawa, etc.)	40 g	3.5	139	Poha/ Sweet lapsi/ Daliya upma/ Sweet Sheera
		Milk	200 ml	6.4	134	Cow's milk
10:30 a.m.	Mid-morning	Fruit	1 no.	1	116	Banana
12:30 p.m.	Lunch	Chapati	2 nos. (30 g each)	7.2	205	1 Bhakri Jowar/ Bajra/ Nachni
		Rice	40 g	2.72	138	Steam rice/ Veg pulav/ Jeera rice
		Dal	30 g	6.9	103	Plain dal/ Dal tadka/ Dal fry
		Usal	30 g	6.9	103	Moong/ Matki/ Green peas etc.
		Vegetable	130 g	3.66	95	Green leafy vegetable + all other vegetables
3:30 p.m.	After lunch	Fruit	1 no.	1	75	Any fruit
5:30 p.m.	Evening snack	Legumes	30 g	6.9	103	Boiled sprouts/ Roasted chana + groundnuts
		Cereal	15 g	1.5	52	Rajgeera chikki or Kurmura ladoo
8:00-8:30 p.m.	Dinner	Chapati	2 nos. (30 g each)	7.2	205	1 Bhakri Jowar/ Bajra/ Nachni
		Rice	40 g	2.72	138	Steam rice/ Veg pulav/ Jeera rice
		Dal	30 g	6.9	103	Plain dal/ Dal tadka/ Dal fry
		Vegetable	130g	3.66	95	Green leafy vegetable + all other vegetables
			100g	1.6	98	Roots and tubers like potato
Total sugar/ day	-	Sugar	25g	-	100	Jaggery
Total fats/ day	-	Oil	40g	-	360	Groundnut oil/ Pure ghee
Total				**70**	**2362**	

1 Extra Chapati To Be Given In Both Lunch & Dinner-

Instructions:

- Boiled eggs can be given daily
- Lemon pieces should be given in lunch and dinner
- Do not use trans fats such as Dalda/Vanaspati in any food preparation
- Hygiene and sanitation should be maintained during food preparation and serving